

# Programme des randonnées du 1er trimestre 2023

Ce programme sera appliqué avec les dernières règles et recommandations de la FFRandonnée

Jour	Dates	RANDONNEE	Départ Sentier	Dénivelé	Tps Montée	Tps total AR	Kms	COTATION			Observations	Animateur	Heure Départ	Kms A/R	Tarif/ Voiture
								EFFORT	TECH.	RISQUE					
<b>Janvier</b>															
Mardi	3	Croix de Colomban	Pré à l'Ours Manigod	500 m	4 h	4 h	5.5km	66	3	2	Raquettes	Bernard	8 h 30	44 km	20 €
Lundi	9	Plateau ou Tête du Danay	Les Confins	350 m	2 h	3h30	7 km	3	2	2	Rando douce	Nicole	12 h 45	60 km	27 €
Mardi	10	Fondue au Lachat	La Blonnière Dingy	260 m	1 h30			3	2	3	Inscription avant le 5 janvier	Marie Thé	9 h	10 km	4.50 €
Samedi	14	Assemblée Générale	Salle Michel Doche Dingy à 18 h 30												
Mardi	17	Sulens 1939 m	Plan Bois Les Clefs	600 m	2 h 30	4h30	8 km	3	3	3	Raquettes	Gérard	8 h 30	42 km	19 €
Lundi	23	Croix de Colomban	Col de la Croix Fry	330 m		3 h	7.2km	2	2	2	Rando douce	Nicole	12 h 45	50 km	23 €
Mardi	24	Chalet de Benevent	Carrefour Route de Quintal	350 m	2 h	4 h		3	2	2	Circuit Raquettes	Bernard	8 h 30	40 km	18 €
Mardi	31	Chalet Pernet 1420 m	St François de Sales	300 m	3 h	5 h	10.5km	3	2	2	Circuit Raquettes	Daniel T	8 h	110km	50 €
<b>Février</b>															
Lundi	6	Boucle des Curtils	Dingy Parking	300 m	2 h	3 h	5.5 km	2	2	2	Rando douce	Nicole	13 h 15		
Mardi	7	Rochers de Leschaux	La Pela Mont Saxonnex	800 m	3 h 30	6h30	14 km	5	3	3	Raquettes	Bernard	7 h 30	110km	50 €
Mardi	14	Mont de la Vierge	Aillon le Jeune	560 m		5h30	10 km	3	2	2	Circuit Raquettes	Daniel E	8 h	110km	50 €
Lundi	20	Plaine de Dran	Chez Gautard Glières	250 m	2 h	3 h	8 km	3	2	2	Rando douce	Nicole	12 h 45	60 km	27 €
Mardi	21	Cabane du Petit Pâtre	Le Peray Cordon	640 m	3 h	5 h	9.5 km	4	2	2	Raquettes	Bernard	7 h 30	184km	83 €
Mardi	28	Plateau des Auges	Col des Glières	600 m	2 h 30	5 h		3	2	2	Raquettes	Evelyne	8 h 30	60 km	27 €
<b>Mars</b>															
Jeudi	2	Sentier des Moines	Talloires	210 m	1 h 30	3 h	7.7 km	2	2	3	Rando douce	Nicole	13 h	23 km	10 €
Samedi	4	Sortie nocturne surprise	Renseignements ultérieurs												
Mardi	7	Tête Noire	Col des Glières	550 m	3 h	5h30	11 km	4	3	3	Raquettes	Gérard	8 h	60 km	27 €
Mardi	14	Pointe d'Orcière	Le Torchon Manigod	600 m	3 h 30	6 h	11 km	4	3	3	Raquettes	Evelyne	8 h	50 km	23 €
Lundi	20	Boucle du Grépon	Alex	340 m	1 h 30	3 h	4.5 km	2	2	1	Rando douce	Nicole	13 h	13 km	6 €
Mardi	21	Mont de la Guerre	Tincave Bozel	1000 m	3 h 45	6h30	10 km	5	2	2		Bernard	7 h	188km	85 €
Mardi	28	Ballade lacustre	Base nautique Aix	10 m		3 h	10 km	2	1	1		Odile	9 h	100km	45 €
<b>Avril</b>															
Lundi	3	Boucle du Chalet Chappuis	La Blonnière Dingy	385 m	1 h 30	3 h	4.2 km	3	2	1	Rando douce	Nicole	13 h	10 km	4.5 €
Mardi	4	Mont Veyrier	Pré Vernet	400 m	2 h	4 h		3	2	3		Marie Thé	8 h 30	20 km	9 €

# CONSIGNES

**En cas de mauvais temps, la sortie pourra être annulée, reportée ou remplacée.**

- Le regroupement avant le départ. **Parking de l'entrée du village** de DINGY ST CLAIR,  $\frac{1}{4}$  **heure avant l'heure fixée sur le programme**
- Participation individuelle aux frais kms (**Tarif km : 0,45 €**). Prévoir **de la monnaie** :  
Nombre de voitures x Tarif divisé par le nombre total de participants
- **Inscription obligatoire la veille au soir auprès de l'animateur, avant 20 h**  
**Vérifier l'horaire de départ avant chaque randonnée !**

## Accueil ponctuel de personnes non licenciées :

Les randonneurs à l'essai (c'est-à-dire qui viennent découvrir dans le but d'y adhérer et de se licencier) et les randonneurs inopinés (accompagnateur imprévu d'un licencié) peuvent être accueillis trois fois.

A  
N  
I  
M  
A  
T  
E  
U  
R  
S

Bernard ROUFFIAC  
Daniel - Michelle THOMÉ  
Evelyne MARCHAND  
François TESSIER  
Marie-Thé GAY  
Muriel DAL GOBBO  
Nicole CHARVET-QUEMIN  
Odette DEGRANGE  
Odile TOUSSAINT  
Bruno PUECH  
Gérard MONGELLAZ  
Daniel EMONET

**Coordonnées téléphoniques**  
A retrouver dans  
« L'ESPACE ADHERENTS »

## COTATION

L'indice d'effort est donné pour une préparation physique moyenne  
Plus d'infos sur le site : rubrique « RANDONNEE » → Cotation

## Définitions et grille de cotation :

**EFFORT :**  
la difficulté « *énergétique* »  
de la randonnée pédestre.



**TECHNICITÉ :**  
la difficulté « *motrice* »  
de la randonnée pédestre.



**RISQUE :**  
la difficulté « *psychologique* »  
de la randonnée pédestre.



Entre **0** et **25**, c'est le **niveau 1** qualifié de **Facile**. La randonnée pédestre est sans difficulté physique particulière. Ce niveau correspond aux promenades et aux balades.



Entre **26** et **50**, c'est le **niveau 2** qualifié d'**Assez Facile**. La randonnée pédestre présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et à de petites randonnées. C'est également la limite supérieure des sorties Rando Santé®.



Entre **51** et **75**, c'est le **niveau 3** qualifié de **Peu Difficile**. La randonnée pédestre nécessite un certain engagement physique qui reste toutefois mesuré. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres modérées.



Entre **76** et **100**, c'est le **niveau 4** qualifié d'**Assez Difficile**. La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres plus soutenues.



Une valeur supérieure à **100** correspond au **niveau 5** qualifié de **Difficile**. La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres très soutenues.